

# お口爽やかですか

テーマ 噛むことの大切さ

## 健康な高齢者はアルツハイマー病高齢者の3倍の残存歯

8月27日に開催された北大歯学部森田教授の市民公開講演会によると、入れ歯を入れたらボケが防げ、噛むことにより身体活動が向上するという研究が進んでいるという。そこで、日本歯科医学会編さんの岩波新書「歯の健康学」から関連する話を3つ紹介する。

### 入れ歯で積極人間に

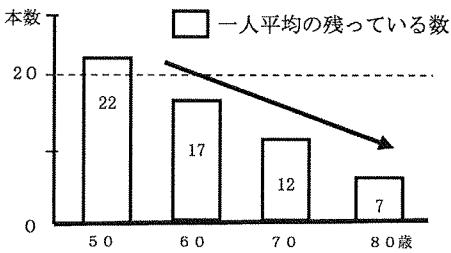
長崎大学の新庄教授らは、兵庫県の老人クラブで高齢者の生活と健康状態についての調査したところ、歯も入れ歯もない人の6割は、軟らかい物または流動食だけをとっていたが、歯がなくとも入れ歯を入れた人では、9割までが家族と同じ食事をするという。また、歯も入れ歯もない人でどこへでも出かけられると答えたのは35%しかいない。

なかったが、入れ歯を使用している人では、60〜70%もいた。入れ歯が、昨今では、脳の機能、身体のリズムにつながるかと考えられている。

### 健康な高齢者はアルツハイマー病高齢者の3倍の残存歯

名古屋大学の土田教授らの研究グループは、153

上川中部地域の8020の現状  
10年で5本ずつ喪失



1995年上川中部地域

さらに、頭部のCT（コンピュータ断層撮影画像）によると、アルツハイマー病患者では、残っている歯の数が少ないほど脳の萎縮が進んでいることが分かった。歯の喪失がアルツハイマー病の原因のひとつとみられている。

咀嚼（そしゃく）しているとき、脳の広い領域が活性化される。これが確かめられ、噛むという行為によって、脳が刺激されることが示唆された。歯がなくなったら入れ歯を入れて、とにかくよく噛むことがボケの予防につながるかと考察している。

### 正しい噛み合せて全身活動が回復

身体のパランスをコントロールする機能の低下は、転倒しやすくなり、これが骨折、そして寝たきりへとつながる。